

## Быстрое суфле из творога



На 100 грамм:  
Калорийность: **101,86 ккал.**  
Белки: **10,74 г.**  
Жиры: **1,52 г.**  
Углеводы: **11,6 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/bystroee-sufle-iz-tvoroga/>

### **Ингредиенты:**

- творог 0% (мягкий) 200г
- яйцо 1шт
- яблоко 0,5 шт
- изюм 50 гр

### **Приготовление:**

Яблоко натереть на терке, смешать с творогом и яйцом. Поставить в микроволновку на 5 мин. В конце посыпать корицей.

Такое суфле даже можно есть вечером, при условии, что вы не добавляете сахар или сахарозаменитель. С утра в рецепт его можно добавить. Так же, с утра в рецепт можно добавить спелый банан. Это будет отличным зарядом энергии перед рабочим днем, и даст ощущение сытости на долго.